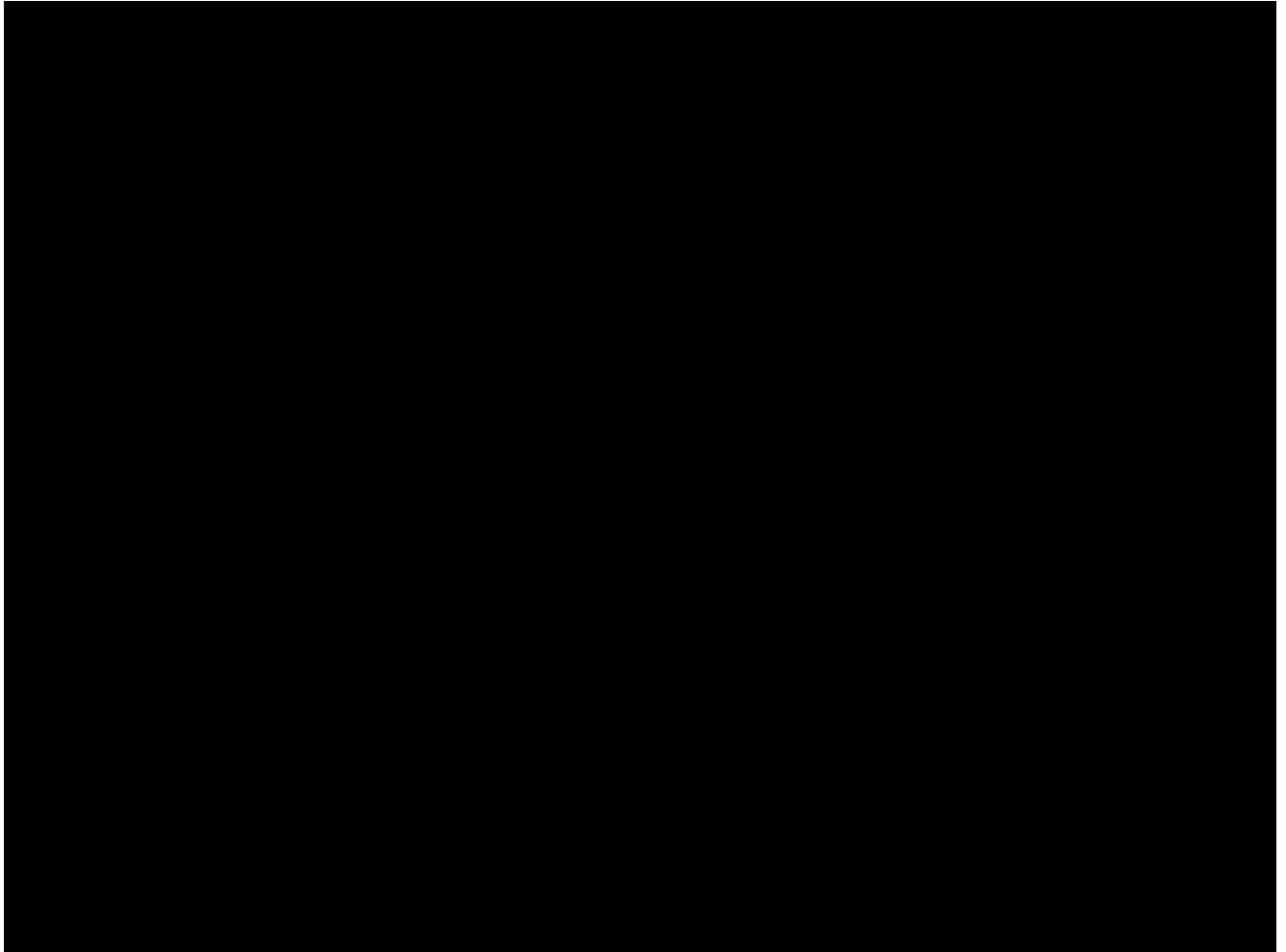


## เรื่อง นวดชาด้านนอกสัญญาณที่ 5



### รายละเอียด

### วิธีการนวด

จัดให้ขาข้างเข่าคู่ 90° ขนานกับขาอีกข้าง หงายมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่ กด สัญญาณ5 ชาด้านนอก คือจุดสูงสุดของกล้ามเนื้อน่องด้านนอก จุดตัดระหว่างส่วนกว้างที่สุดของกล้ามเนื้อน่องกับแนวตาตุ่มด้านนอก ก่อนไปทางสันหน้าแข้ง แต่ละจุดใช้เวลาในการกด 1 คาบใหญ่ (30-45 วินาที)

### ประโยชน์

บังคับเลือดและความร้อนไปข้อเท้าและหลังเท้า-แก้มขาสิบ ตะคริวปลายเท้า-ช่วยแก้ลมพาด

สันนิบาตตีนตก

ใช้ในการตรวจหาสิ่งปฏิกูลว่าจะรักษาให้กลับเป็นปกติได้หรือไม่ (ถ้า สัญญาณ5 ขาด้านนอกเล็กกว่าก้านไม้ขีด จะแก้กลับคืนไม่ได้)

**ผู้ให้ข้อมูล**

คุณสนิตา ศรีบุญเรือง

คำสำคัญ : ขาด้านนอกสัญญาณที่ 5

ที่มา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากอ่าง เทศบาลตำบลคลองแม่ลาย ตำบลอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : นักศึกษา รหัส 5912206

วันที่ : 2018-03-16

[https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page\\_id=1086&code\\_db=DB0020&code\\_type=002](https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=1086&code_db=DB0020&code_type=002)